POLAR®

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17923224.00 ENG/FRA/ESP/PRT A

POLAR®

USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO USUÁRIO

F92ti™ Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre F92ti™
Monitor de Ritmo Cardíaco F92ti™
Monitor de Freqüência Cardíaca F92ti™

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar. Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs de forme physique.
Ce guide vous fournira des informations sur l'entraînement avec le cardiofréquencemètre Polar et vous expliquera comment tirer avantage de toutes ses fonctions.

Pour profiter des améliorations permanentes des produits Polar, veuillez compléter et renvoyer le "Questionnaire Consommateur / Formulaire de Retour" dans les deux semaines suivant l'achat.

Merci d'avoir choisi Polar.

Lecture de ce Guide

Indication importante. Demande une attention particulière !

Astuces utiles. Bon à savoir.

Astuces pour gagner du temps.

Rappel Important

- Réglez la longueur de la ceinture afin qu'elle soit bien ajustée sans vous gêner et humidifiez les électrodes de l'émetteur Polar afin d'assurer une mesure de FC parfaite.
- N'appuyez pas sur les boutons quand le cardiofréquencemètre est sous l'eau.
- Lavez et séchez systématiquement l'émetteur après usage ; rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec.
- Evitez les températures extrêmes.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre Polar à la lumière solaire directe pendant de longues périodes.

TABLE DES MATIÈRES

1. FONCTIONNEMENT DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR ... 86
Mise en Place de l'Émetteur Polar Wearlink™ ... 86
Comment Raccourcir le Bracelet ... 87
1.1 BOUTONS ET LEURS FONCTIONS ... 88
1.2 MODES ET LEURS FONCTIONS ... 89

2. RÉGLAGES ... 90
2.1 RÉGLAGES DES DONNÉES UTILISATEUR ... 90
Réglage de l'Utilisateur 1 ou 2 ... 90
Réglage du Poids ... 91
Réglage de la Taille ... 91
Réglage de l'Âge ... 91
Réglage du Sexe ... 91
Réglage du Niveau d'Activité ... 91
2.2 RÉGLAGES DES FONCTIONS OPTIONNELLES ... 92
Activation/Désactivation de la OwnZone ... 92
Réglage Manuel des Limites de FC ... 93
Activation/Désactivation de OwnCal
(Mesure de la Dépense Calorique) ... 93
Activation/Désactivation du Polar Fitness Test™ ... 94
2.3 RÉGLAGES DE LA MONTRE ... 95
Réglage de l'Alarme ... 95
Réglage de l'Heure ... 96
Réglage de la Date ... 96

3. DÉMARRAGE DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ... 98

4. OWNZONE ... 99
4.1 DÉTERMINATION DE LA OWNZONE DE L'UTILISATEUR 99
4.2 MÉTHODES DE DÉTERMINATION DE LA OWNZONE 100
4.3 UTILISATION D'UNE OWNZONE
DÉTERMINÉE AU PRÉALABLE ... 101

5. FONCTIONS DISPONIBLES DURANT LA MESURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ... 102
Affichage de la Fréquence Cardiaque ... 102
Éclairage de l'Écran ... 102
Activation/Désactivation du Signal Sonore
de la Zone Cible ... 102
Changement d'Utilisateur ... 102
Démarrage/Arrêt du Chronomètre ... 102
Consultation des Données d'Entraînement ... 103
Vérification des Limites de Fréquence Cardiaque ... 103
Affichage des Progrès en Cours d'Entraînement ... 103
Changement des Limites de la Fréquence Cardiaque . 103

6. ARRÊT DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 104

7. CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT 105
Date 105
Durée de l'Entraînement (Exe. Time) 105
Temps Passé Dans la Zone Cible (In Zone) 105
Limites de la Zone Cible (Limits) 105
Fréquence Cardiaque Moyenne (Average Hr) 105
Dépense Calorique au Cours de l'Entraînement (KCAL / FAT) 105
Dépense Calorique Totale (Tot. KCAL) 105
Durée Totale d'Entraînement (Tot. TIME) 106
Dernier Index Personnel (OwnIndex) 106

8. OWNINDEX 107
8.1 RÉGLAGES DU FITNESS TEST 107
Réglage du Niveau d'Activité 107
Activation du Mode Fitness Test 108
8.2 RÉALISATION DU TEST 108
Préparez le Récepteur 109
Relaxez-vous Pendant 1-3 Minutes 109
Démarrez le Test 109
8.3 RÉSULTATS DU FITNESS TEST 109

9. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS 111
9.1 ENTRETIEN DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR 111
9.2 PILES 111
9.3 SERVICE 112

10. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI 113
10.1 EN MILIEU AQUATIQUE 113
10.2 INTERFÉRENCES 113
10.3 RÉDUCTION DES RISQUES D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE 114

11. QUESTIONS FRÉQUENTES 115

12. GLOSSAIRE POLAR 117

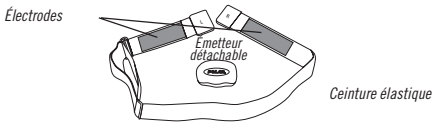
13. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES 118

14. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR 119

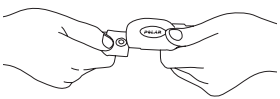
15. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ 120

INDEX 121

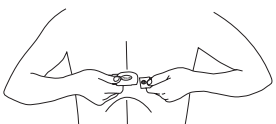
Mise en Place de l'Émetteur Codé Détachable Polar Wearlink™ :



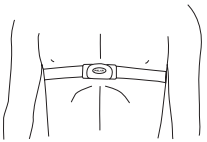
1. Humidifiez bien les électrodes, en les passant sous l'eau courante.



2. Fixez l'émetteur détachable à la ceinture : positionnez la lettre R de l'émetteur détachable sur la lettre R de la ceinture, puis fermez le bouton-pression.



3. Réglez la longueur de la ceinture afin que celle-ci soit ajustée confortablement sans trop vous serrer. Positionnez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez le deuxième bouton-pression.



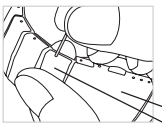
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et que le logo Polar de l'émetteur détachable est positionné correctement (au centre de votre thorax et à l'endroit). Il faut absolument que les électrodes soient humides pendant l'entraînement.

Polar recommande de porter l'émetteur à même la peau afin de garantir un bon fonctionnement de l'émetteur. Si vous souhaitez tout de même mettre l'émetteur par-dessus un T-shirt, humidifiez bien le T-shirt à l'emplacement des électrodes.

Voir le chapître **Entretien et Réparations**, page 111, pour des instructions plus détaillées sur l'entretien de l'émetteur.

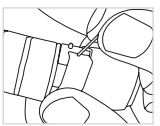
Comment Raccourcir le Bracelet

Portez le récepteur comme une montre. Si le bracelet doit être raccourci, demandez à votre horloger ou bijoutier habituel, ou bien raccourcissez-le vous-même en suivant ces instructions.

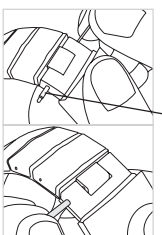


1. Enlevez d'abord le couvercle du dernier maillon, situé à côté du fermoir de la boucle, en appuyant sur l'axe à ressort, à l'aide d'un outil pointu.

Fermoir de la boucle
Couvercle du maillon

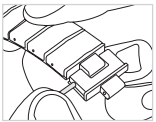


2. Retirez le couvercle du maillon.

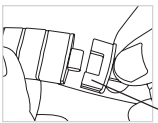


3. Une fois le couvercle du maillon enlevé, à l'aide d'une pointe ou d'une épingle, retirez l'axe à ressort, afin de désolidariser le maillon.

Axe à ressort

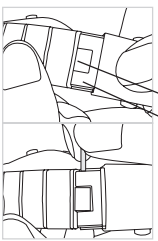


4. Enlevez ensuite le couvercle du maillon précédent ainsi que son axe à ressort.



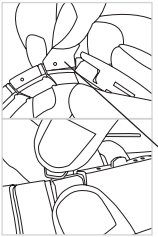
5. Une fois le maillon découvert, retirez l'embout du maillon (partie noire) pour raccourcir le bracelet. Ne désolidarisez pas le maillon rattaché au fermoir de la boucle.

Embout de maillon (noir)



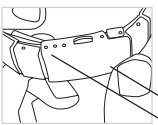
6. Rattachez le maillon du fermoir de la boucle à l'embout du dernier maillon et ré-insérez l'axe à ressort.

Embout de maillon (noir)
Maillon du fermoir de la boucle



7. Replacez le couvercle au dessus du maillon, en prenant soin de bien repositionner l'axe à ressort. Il faut que le couvercle s'emboîte sur le maillon. Vous entendrez un "clic" indiquant que l'axe à ressort est bien positionné.

Couvercle du maillon

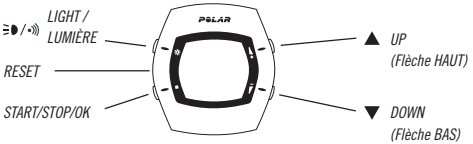


8. En déplaçant l'axe à ressort dans les trous d'ajustement de la boucle, vous pouvez effectuer les réglages fins de longueur du bracelet.

Plaque du fermoir de la boucle
Trous d'ajustement

Si vous devez raccourcir encore davantage le bracelet, répétez les étapes 1 à 8 mais retirez le dernier maillon de l'autre côté cette fois afin que la boucle reste bien centrée. Veuillez noter que vous ne pourrez détachez que les maillons qui sont marqués d'une petite flèche au dos.

1.1 BOUTONS ET LEURS FONCTIONS



Start/Stop/Ok
- Démarre la mesure de la FC
- Démarre le chronomètre
- Arrête le chronomètre
- Entre dans le menu affiché
- Valide la sélection

▲ Flèche Haut
- Passe à la valeur ou au menu suivant

▼ Flèche Bas
- Passe à la valeur ou au menu précédent

- Active l'éclairage du cadran
- Active ou désactive le signal sonore

Reset
- Remet le cardiofréquencemètre à zéro

Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ).

1.2 MODES ET LEURS FONCTIONS

Le cardiofréquencemètre Polar dispose de quatre modes / menus principaux :

1. Heure (Time of the Day)

Le cardiofréquencemètre Polar peut être utilisé comme une montre ordinaire avec indication de la date, du jour et une fonction d'alarme.

Si vous êtes dans le menu "OPTIONS" ou dans le menu "FILE" (Fichier), appuyez longuement sur START/STOP/OK pour revenir à l'heure.

Le cardiofréquencemètre Polar vous envoie un message de motivation toutes les heures, si vous ne vous êtes pas entraîné depuis plus de trois jours. Continuez à vous entraîner régulièrement !

2. Exercice (Exercise)

En mode "EXERCISE" (Exercice), le cardiofréquencemètre mesure la FC. Dans ce mode, vous pouvez

- afficher votre FC
- enregistrer les données d'exercice
- utiliser le chronomètre
- déterminer votre OwnZone®
- afficher vos limites de FC
- afficher l'heure
- afficher le temps passé dans la zone cible
- afficher votre dépense calorique (OwnCal®) pendant la séance d'entraînement
- changer de limites de FC
- changer d'utilisateur (avant de démarrer le chronomètre)

3. Fichier (File)

Le cardiofréquencemètre Polar sauvegarde des informations relatives à votre dernière séance d'entraînement. Le menu "FILE" (Fichier) permet d'afficher les informations suivantes :

- date de l'entraînement
- durée totale de l'entraînement
- durée d'entraînement passée dans la zone cible
- limites de FC utilisées pour l'entraînement
- FC moyenne
- dépense calorique OwnCal et pourcentage de graisse de la dépense énergétique au cours de la séance d'entraînement
- dépense calorique totale depuis la réinitialisation du compteur
- durée totale d'entraînement depuis la réinitialisation du compteur
- votre dernier OwnIndex™ basé sur le Polar Fitness Test™

4. Options

Dans le menu "OPTIONS", vous pouvez programmer les informations suivantes :

- Données utilisateur : utilisateur 1/ 2, poids, taille, âge, sexe et votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Si le cardiofréquencemètre est utilisé par deux personnes, vous pouvez indiquer les données de chaque utilisateur.
- OwnZone de base, basse et haute. Si vous désirez programmer manuellement les valeurs de la zone cible, mettre OwnZone sur OFF.
- Dépense calorique OwnCal ON/OFF
- Polar Fitness Test ON/OFF
- Réglages de la montre ; alarme, mode 12 h/24 h, heure, date

Dans le menu “OPTIONS”, vous pouvez programmer
- vos données utilisateurs qui sont indispensables pour l’utilisation des fonctions OwnZone et OwnCal
- les fonctions optionnelles qui sont utilisées en mode “EXERCISE” (Exercice)
- les fonctions de la montre
- Polar Fitness Test ON ou OFF.

Vous pouvez quitter les réglages à tout moment et revenir à l’écran de l’heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez le bouton quand la valeur désirée est affichée.

2.1 RÉGLAGES DES DONNÉES UTILISATEUR

Depuis l’écran l’heure.
1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’écran “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu “OPTIONS”. “USER SET” s’affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu “USER SET”.

Réglage de l’utilisateur 1 ou 2

Depuis l’écran de l’heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur.**

Vous pouvez programmer les données de deux utilisateurs pour le cardiofréquencemètre Polar. Cette fonction est pratique, par exemple pour un autre membre de la famille. Programmez les données à l’avance ; en début d’entraînement, sélectionnez simplement votre n° d’utilisateur 1 ou 2.
“USER” s’affiche, 1 ou 2 clignote.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour sélectionner “USER 1” ou “USER 2”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Le n° d’utilisateur est maintenant sélectionné. Tous les réglages sont effectués pour l’utilisateur sélectionné.

Dans les principaux menus “FILE” (Fichier), “MEASURE” (Mesure), “OPTIONS” et “FITNESS TEST”, vous pouvez modifier le n° d’utilisateur en appuyant longuement sur ▲ (flèche haut).

Pour désactiver l'utilisateur 2, programmez son poids à 0.

Poursuivez en programmant votre poids ou revenez à l’écran de l’heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Réglage du Poids

Depuis l'écran de l'heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce "KG" ou "LBS" s'affiche et que les valeurs clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre poids.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Votre poids est maintenant programmé.

Vous pouvez modifier l'unité de poids (lbs ou kg) avec les réglages de la montre.
mode d'affichage 24 h -> kg
mode d'affichage 12 h -> lbs

Poursuivez en programmant votre taille ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Réglage de la Taille

Depuis l'écran de l'heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que "CM" ou "FT / INCH" s'affiche et que les valeurs clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre taille.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Votre taille est maintenant programmée.

Vous pouvez modifier l'unité de taille (cm ou pieds) avec les réglages de la montre.
mode d'affichage 24 h -> CM
mode d'affichage 12 h -> FT/INCH

Poursuivez en programmant votre âge ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Réglage de l'Âge

Depuis l'écran de l'heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que "AGE" s'affiche et que les valeurs clignotent.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre âge.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Votre âge est maintenant programmé.

Poursuivez en programmant votre sexe ou revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Réglage du Sexe

Depuis l'écran de l'heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que "SEX" s'affiche et que "FEMALE / MALE" clignote.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer votre sexe.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Votre sexe est maintenant programmé.

Réglage du Niveau d'Activité

Vous devez programmer votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test™.

Depuis l'écran de l'heure, reprenez les étapes du chapitre **Réglages des Données Utilisateur**. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à ce que "ACTIVITY" s'affiche et que "LOW/MIDDLE/HIGH/TOP" (faible/moyen/élevé/haut niveau) clignote.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le niveau d'activité adéquat.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Toutes vos données utilisateur requises sont maintenant programmées. "USER SET" s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :
1. Pour activer ou désactiver la fonction OwnZone, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▲ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

2.2 RÉGLAGES DES FONCTIONS OPTIONNELLES

Activation/Désactivation de la OwnZone

Indiquez si vous désirez activer l'option OwnZone. Il est aussi possible de programmer manuellement les limites de la zone cible.

- OwnZone BASIC (de base) pour l'entraînement général
- OwnZone LOW (Basse) pour un entraînement de faible intensité (adéquat pour les débutants)
- OwnZone HIGH (Haute) pour un entraînement d'intensité modérée
- OwnZone OFF - Le fonction OwnZone est désactivée et vous pouvez régler manuellement les limites de la zone cible.

Si vous activez la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar requiert les données utilisateur si elles n'ont pas été préalablement programmées dans le menu "USER SET".

Depuis l'écran de l'heure.
1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS" "USER SET" s'affiche.

3. Appuyez sur ▲ (flèche haut). "OWNZONE" OFF, "BASIC", "LOW" (Basse) ou "HIGH" (Haute) s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu. "OWNZONE" s'affiche. OFF, "BASIC", "LOW" (Basse) ou "HIGH" (Haute) clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer la OwnZone adéquate pour votre entraînement ou pour programmer OwnZone OFF.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des options suivantes :
1. Si vous avez programmé OWNZONE OFF, passez directement au chapitre **Réglage manuel des limites de FC**. OU
2. Si vous avez programmé "OWNZONE" ON, poursuivez en allant au chapitre **Activation / désactivation de OWNCAL (mesure de la dépense calorique)** en appuyant sur ▲ (flèche haut). OU
3. Revenez à l'écran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Réglage Manuel des Limites de FC

Si vous préférez ne pas utiliser la fonction OwnZone, vous pouvez programmer manuellement vos limites de FC. Si vous procédez pour la première fois au réglage manuel de vos limites de FC :

- Le cardiofréquencemètre Polar calcule automatiquement vos limites de FC sur la base de votre âge, programmé dans les données utilisateur.
- Si vous n'avez pas programmé vos données utilisateur, les valeurs par défaut 80/ 160 sont affichées.

Vous pouvez commencer l'entraînement en utilisant ces limites.

Depuis l'écran de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS"
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut).
   "OWNZONE" OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
   "OWNZONE" s'affiche.
   OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider OwnZone sur OFF.
   "LIMITS" s'affiche.
   La limite supérieure clignote.
6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur.

Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez quand la valeur désirée est affichée.

7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   La limite inférieure clignote.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour ajuster la valeur.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   "OWNZONE" OFF s'affiche.

La plus haute valeur possible pour la limite supérieure est 240 et la plus petite valeur possible pour la limite inférieure est 30. Il n'est pas possible de programmer une limite inférieure qui serait plus élevée que la limite supérieure.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour activer ou désactiver la fonction OwnCal appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Activation/Désactivation de OwnCal (Mesure de la Dépense Calorique)

Depuis l'écran de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OWNCAL".
   "OWNCAL" ON ou OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
   "OWNCAL" s'affiche.
   ON ou OFF clignote.

5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer “OWNCAL” ON ou OFF.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :
1. Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l’écran de l’heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Le calcul de la consommation calorique OwnCal démarre dès que la FC atteint 100 bpm. La consommation calorique augmente d’autant plus rapidement que la FC est élevée. La consommation calorique dépend du poids corporel ; elle est d’autant plus importante que le poids de l’utilisateur est élevé. Pour une même FC, les hommes consomment plus de calories que les femmes.

La mesure de la consommation calorique par le cardiofréquencemètre Polar est plus précise avec des activités physiques continues comme la marche, le cyclisme et le jogging. Le cardiofréquencemètre Polar exprime la consommation calorique en kilocalories (kcal). 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal).

Quand vous consommez des calories, votre organisme utilise des graisses et des hydrates de carbone comme sources d’énergie. La quantité de graisses utilisée dans la consommation calorique totale varie entre 10 et 60 %. Le solde (40-90 %) est principalement représenté par des hydrates de carbone.

La part des graisses dans la consommation calorique totale est d’autant plus importante que la FC est basse. Si vous désirez pratiquer un exercice physique pour perdre du poids, il est recommandé de rechercher une consommation maximale de graisses. Entraînez-vous à la limite inférieure de la OwnZone.
Entraînez-vous dans la OwnZone basse.

Activation/Désactivation du Polar Fitness Test™

Vous disposez de la fonction Polar Fitness Test.

Depuis l’écran de l’heure.
1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’écran “OPTIONS”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu “OPTIONS”.
   “USER SET” s’affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu’à l’écran “FIT. TEST”.
   “FIT. TEST” ON ou OFF s’affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu.
   “FIT. TEST” s’affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le Fitness Test ON ou OFF.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Si vous avez activé le Polar Fitness Test™ (ON), le menu “FIT. TEST” s’affiche dans le cycle principal de programmation. Le Polar Fitness Test doit être réalisé dans le menu “FIT. TEST”.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :
1. Pour poursuivre les réglages, appuyez sur ▲ (flèche haut).
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

2.3 RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour accéder rapidement au cycle de réglage de la montre : depuis l'ecran de l'heure, appuyez longuement sur ☼/•)).

Si vous désirez sauter certains réglages pour accéder directement à une fonction particulière dans le cycle de réglage de la montre, appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'affichage de la fonction désirée.

Vous pouvez quitter à tout moment les réglages de la montre et revenir à l'ecran de l'heure en appuyant longuement sur START/STOP/OK.

Pour faire défiler plus rapidement les chiffres, appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas). Relâchez quand la valeur désirée est affichée.

Réglage de l'Alarme

1. Depuis l'ecran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'ecran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
   "ALARM" s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'alarme sur ON ou OFF.

Quand l'alarme est activée, •)) s'affiche à l'écran.

6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Si la montre est en mode d'affichage 12 h,
   "AM" ou "PM" clignote.
7. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer "AM" ou "PM".
8. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Les heures clignotent.
9. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'heure.
10. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
    Les minutes clignotent.
11. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer les minutes.
12. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :
1. Pour le réglage de l'heure, poursuivez par le chapitre **Réglage de l'heure**.
2. Pour revenir à l'ecran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Quand l'alarme se déclenche, elle sonne pendant une minute à moins que l'utilisateur ne la coupe en appuyant sur l'un des quatre boutons.

Réglage de l'Heure

1. Depuis l'ecran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'ecran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "WATCH SET".
   "ALARM" s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'ecran "TIME".
   "TIME" et l'heure s'affichent.
   12 H ou 24 H clignote.
6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le mode d'affichage 12 h ou 24 h.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Si vous avez programmé le mode d'affichage 12 h :
   "TIME AM" ou "TIME PM" s'affiche.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer "AM" ou "PM".
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   Les heures clignotent.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'heure.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
    Les minutes clignotent.
12. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer les minutes.
    Les secondes reviennent à zéro.
13. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
    Les secondes se mettent à défiler.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour le réglage de la date, poursuivez par le chapitre **Réglage de la date**.
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Réglage de la Date

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "WATCH SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour enter dans le menu "WATCH SET".
   "ALARM" s'affiche.
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "DAY" (jour) ou "MONTH" (mois).

"DAY" ou
"MONTH" s'affiche.

Les premières valeurs clignotent.

La date s'affiche différemment selon le mode d'affichage programmé (12 h ou 24 h).

Mode d'affichage 24 h :
JOUR-MOIS-ANNÉE

Mode d'affichage 12 h :
MOIS-JOUR-ANNÉE

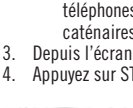
6. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le jour ou le mois.
7. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   "MONTH" ou "DAY" s'affiche.
   Les chiffres du milieu clignotent.
8. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le jour ou le mois.
9. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
   "YEAR" s'affiche.
   Les valeurs clignotent.
10. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer l'année.
11. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
    "WATCH SET" s'affiche.

Pour poursuivre, choisissez une des deux options suivantes :

1. Pour revenir au réglage de l'alarme, appuyez sur START/STOP/OK.
2. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

3. DÉMARRAGE DE LA MESURE DE LA FC

1. Vous devez porter l'émetteur codé Polar et le récepteur Polar comme décrit dans le chapitre **Mise en Place de l'Émetteur**.
2. Pour assurer la réussite de la recherche OwnCode :
   - Gardez le récepteur à 1 mètre (3 pieds) de l'émetteur.
   - Pendant la recherche du signal codé, vérifiez que vous n'êtes pas à proximité de sources d'interférences (autres cardio-fréquencemètres, ligne à haute tension, télévisions, téléphones portables, voitures, appareils de sport motorisés, caténaires électriques, etc.)
3. Depuis l'écran de l'heure.
4. Appuyez sur START/STOP/OK.



MEASURE s'affiche. Le récepteur lance une recherche de signal codé pendant un maximum de 15 secondes.

La mesure de la FC commence et l'intérieur du symbole du coeur clignote. Votre FC (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du récepteur.

Si la recherche du signal codé échoue, la partie extérieure du symbole du coeur disparaît après 15 secondes. Revenez à l'étape 2 et relancez une recherche du signal codé.

Si la recherche du signal codé échoue à nouveau mais que la FC s'affiche ainsi que le symbole du coeur sans son contour, vous pouvez commencer l'entraînement mais votre récepteur peut être perturbé par d'autres cardiofréquencemètres.

Vérifiez que votre n° d'utilisateur est activé (USER 1 ou USER 2). Vous pouvez modifier le n° d'utilisateur avant d'enclencher le chronomètre en appuyant longuement sur ▲ (flèche haut). Pour pouvoir changer d'utilisateur, il est nécessaire de régler les données de deux utilisateurs.

5. Démarrer le chronomètre en appuyant sur START/STOP/OK.

   Le chronomètre s'enclenche. L'enregistrement automatique commence. Si vous avez sélectionné OWNZONE ON, OZ ♥ _ _ _ _ _ apparaît à l'écran et la détermination de votre OwnZone commence. Si vous avez programmé vos limites de FC manuellement : "EXERCISE" apparaît à l'écran.

6. Vous pouvez maintenant commencer à vous échauffer avec votre cardiofréquencemètre Polar.

Démarrage rapide : Depuis l'écran de l'heure, appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Pour arrêter l'enregistrement de la FC :
Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre. "QUIT?" s'affiche à l'écran. Pour quitter le mode de mesure de la FC, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour passer à l'écran de l'heure.

4. OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar permet de déterminer votre zone cible personnelle de FC d'entraînement. Cette zone d'entraînement est appelée la OwnZone (OZ).

Pour la plupart des adultes, la OwnZone correspond à 65-85 % de la FC_{max}. La OwnZone convient à l'entraînement cardiovasculaire pour l'amélioration de la santé et de la forme physique.

L'entraînement dans la OwnZone convient aussi aux utilisateurs qui veulent perdre du poids en pratiquant une activité physique puisque la OwnZone correspond à une intensité d'entraînement "légère à modérée" à "modérée". On peut s'entraîner à ce niveau d'intensité en toute sécurité pendant de longues périodes et de manière fréquente ; ce type d'entraînement donne les meilleurs résultats pour perdre du poids.

L'utilisateur peut déterminer sa OwnZone au cours d'une période d'échauffement de 1-5 minutes avant la séance d'entraînement.

4.1 DÉTERMINATION DE LA OWNZONE DE L'UTILISATEUR

Vous pouvez facilement déterminer votre OwnZone en pratiquant la marche ou le jogging comme expliqué ci-dessous. Vous pouvez aussi déterminer votre OwnZone avec d'autres activités physiques, par exemple avec un vélo d'entraînement. Le principe est de commencer l'entraînement très lentement à une faible intensité et d'augmenter progressivement la FC.

1. Vérifiez que les données utilisateur programmées sont correctes.
2. Pour la détermination de la OwnZone, il faut que chaque battement cardiaque soit capté distinctement ; vérifiez que la ceinture émettrice est suffisamment serrée et que les électrodes sont bien humides.
3. Vérifiez que l'option OwnZone est activée.
4. Démarrez la mesure de la FC comme décrit plus haut.
5. Démarrez le chronomètre.
   OZ ▮ _ _ _ _ apparaît à l'écran.
   Le chronomètre se met en route.

6. La détermination de la OwnZone comporte cinq étapes. La OwnZone est généralement déterminée lors de l'étape 3 ou 4 (en 3-4 minutes). Au cours de la première étape, gardez votre FC en dessous de 100 bpm. Après chaque étape, vous devez augmenter votre FC de 10-20 bpm. L'étape en cours est affichée à l'écran :

▮ _ _ _ _	Marche à faible allure pendant 1 min.
▮▮ _ _ _ _	Marche à allure normale pendant 1 min.
▮▮▮ _ _ _	Marche à vive allure pendant 1 min.
▮▮▮▮ _	Jogging à faible allure pendant 1 min.
▮▮▮▮▮	Course pendant 1 min.

7. A un certain moment au cours des étapes 1 - 5, vous entendrez deux bips sonores. Ces signaux indiquent que le cardiofréquencemètre Polar a déterminé vos limites d'entraînement et que vous pouvez poursuivre votre séance.

Les limites de FC déterminées sont affichées pendant quelques secondes.
"EXERCISE" s'affiche à l'écran.

Vous pouvez consulter les limites de votre OwnZone en amenant le récepteur près de l'émetteur.

Pour désactiver le signal sonore de la recherche de la OwnZone, appuyez longuement sur ≡●/•)) avant le lancement de la recherche de la OwnZone.

Remettre le chronomètre à zéro :
Si nécessaire, vous pouvez remettre le chronomètre à zéro et relancer la recherche de la OwnZone :

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la recherche de la OwnZone.
   Les limites de FC de la OwnZone précédente s'affichent.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour interrompre la recherche de la OwnZone.
   "QUIT?" s'affiche à l'écran.
3. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
   Le chronomètre clignote et le texte "RESET?" s'affiche.
   Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
4. Pour relancer le chronomètre, appuyez sur START/STOP/OK.

4.2 MÉTHODES DE DÉTERMINATION DE LA OWNZONE

Le cardiofréquencemètre Polar utilise différentes méthodes de détermination de la OwnZone. La méthode principale est basée sur la mesure et l'analyse de la variabilité de la FC au cours d'un effort d'intensité croissante (OZ.V).

Si votre FC dépasse la limite de sécurité au cours de la recherche de la OwnZone, le cardiofréquencemètre Polar sélectionne votre dernière OwnZone basée sur la variabilité de la FC (OZ.L). Si aucune OwnZone n'a été préalablement déterminée, les limites de la OwnZone sont basées sur la FCmax en fonction de l'âge (OZ.A). Ces méthodes garantissent une zone d'entraînement la plus sûre possible.

La méthode utilisée pour la recherche de la OwnZone est affichée après l'émission des deux bips sonores :

1. OZ.V (OwnZone Variability) et les limites actuelles de votre OwnZone s'affichent à l'écran éclairé.

2. OZ.L (OwnZone Latest) et les limites actuelles de la dernière OwnZone s'affichent à l'écran éclairé.

3. OZ.A (OwnZone Age) et les limites estimées en fonction de l'âge s'affichent à l'écran éclairé.

L'écran affiche aussi le niveau de OwnZone que vous avez sélectionné :
"BASIC" (OwnZone de base pour l'entraînement général)
"HIGH" (Haute) (OwnZone élevée pour un entraînement d'intensité modérée)
"LOW" (Basse) (OwnZone basse pour un entraînement d'intensité légère à modérée)

4.3 UTILISATION D'UNE OWNZONE DÉTERMINÉE AU PRÉALABLE

Quand l'option OwnZone est activée, le cardiofréquencemètre Polar recherche votre OwnZone chaque fois que vous déclenchez le chronomètre. Vous pouvez déterminer votre OwnZone séparément pour chaque séance d'entraînement. Il faut toujours déterminer la OwnZone lors de changement d'environnement d'entraînement, de type d'exercice ou si vous n'êtes pas certain de votre état physiologique au début de la séance d'entraînement.

Si vous ne désirez pas redéfinir votre OwnZone, vous pouvez vous entraîner en utilisant les limites de la dernière OwnZone.

1. Démarrez la mesure de la FC et le chronomètre de manière habituelle.
   OZ ▶ ..... s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK. Le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant la dernière OwnZone déterminée.
   OZ.L et les valeurs de la dernière OwnZone déterminée s'affichent à l'écran éclairé.

Si aucune OwnZone n'a été préalablement mémorisée, le cardiofréquencemètre Polar fonctionne en utilisant les limites d'entraînement calculées sur la base de votre âge.
OZ.A et les limites de FC estimées en fonction de l'âge s'affichent à l'écran éclairé.

Affichage de la Fréquence Cardiaque

Votre FC (exprimée en battements par minute) s'affiche à l'écran du récepteur. Le symbole d'un coeur clignotant indique qu'une mesure de FC est en cours. La partie intérieure du symbole du coeur clignote au rythme de votre coeur. Le pourtour du coeur indique que la réception des signaux cardiaques est codée.

Si l'écran affiche - - , cela signifie qu'il n'y a plus de réception du signal cardiaque depuis au moins 5 minutes. Amener le récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar. Le récepteur relance une recherche du signal cardiaque.

Éclairage de L'Écran

Appuyez sur ≡◗/•)))

L'éclairage est activé pendant quelques secondes.

Activation/Désactivation du Signal Sonore de la Zone Cible

Quand le symbole •))) s'affiche à l'écran, le cardiofréquencemètre émet un signal sonore lors de chaque battement cardiaque si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible. Un bip sonore est aussi émis quand vous appuyez sur les boutons. Le signal sonore est activé lors de la recherche de la OwnZone.
Le signal sonore se déclenche aussi à la fin du Fitness Test.

Appuyez longuement sur ≡◗/•))) pour activer ou désactiver le signal sonore.

•))) Signal sonore activé.

Un clignotement de la valeur de la FC indique aussi que vous êtes en dehors de votre zone cible.

Le cardiofréquencemètre sauvegarde le réglage du signal sonore ; le même réglage sera utilisé pour les mesures ultérieures de la FC.

Changement d'Utilisateur

Vous pouvez changer d'utilisateur au début de la séance d'entraînement avant de démarrer le chronomètre.

Pour pouvoir changer d'utilisateur, il est nécessaire de régler les préférences de deux utilisateurs.

Appuyez longuement sur ▲ (flèche haut).

1 ou 2 est affiché à l'écran pour indiquer quels réglages d'utilisateur sont activés.

L'entraînement qui suivra sera enregistré dans le fichier de l'utilisateur sélectionné.

Démarrage/Arrêt du Chronomètre

Appuyez sur START/STOP/OK pour démarrer/arrêter le chronomètre.

Les données d'entraînement ne sont sauvegardées dans un fichier d'entraînement que quand le chronomètre fonctionne.

Appuyez sur START/STOP/OK pour suspendre le fonctionnement du chronomètre. Appuyez à nouveau sur le même bouton pour redémarrer le chronomètre et les calculs.

Pour remettre le chronomètre à zéro :
1. Arrêtez le chronomètre.
2. Appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).

Consultation des Données d'Entraînement

Lorsque le chronomètre fonctionne, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour afficher les données suivantes en cours d'exercice :

Heure (TIME)

Durée d'entraînement passée dans la zone cible (IN ZONE)

Dépense calorique (OWNCAL)
La fonction OWNCAL doit être activée pour l'affichage de la dépense calorique.

Chronomètre (EXERCISE)

Vérification des Limites de Fréquence Cardiaque

En cours d'entraînement, il est possible de vérifier les limites de FC utilisées sans devoir appuyer sur un bouton. Amenez simplement le récepteur à la poitrine, près du logo de l'émetteur Polar.

L'écran s'éclaire et les limites de la zone d'entraînement s'affichent pendant quelques secondes.

Affichage des Progrès en cours d'Entraînement

#_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Un petit rond s'affiche pour chaque période de 10 minutes d'entraînement en zone cible.

Changement des Limites de la Fréquence Cardiaque

Vous pouvez changer de limites de FC en cours d'entraînement quand le chronomètre fonctionne et si la OwnZone est activée. Vous pouvez sélectionner OwnZone Basic (de base), OwnZone High (haute), OwnZone Low (basse) ou réglage manuel des limites.

Appuyez longuement sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas).

! Si vous changez de limites de FC en cours d'entraînement, les dernières limites utilisées seront sauvegardées comme réglages et l'entraînement suivant débutera avec ces limites.

6. ARRÊT DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur START/STOP/OK pour arrêter le chronomètre.
   Le chronomètre s'arrête.

   "QUIT?" s'affiche à l'écran.

   La mesure de la FC sans les limites d'entraînement ou le calcul de la consommation calorique continue.

2. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour quitter le mode "Measure" (Mesure).
   La mesure de la FC s'arrête.

Si vous appuyez longuement sur ▼ (flèche bas), le chronomètre clignote et le texte "RESET?" s'affiche. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur START/STOP/OK. Si vous voulez remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur ▼ (flèche bas) jusqu'à ce que le chiffre 00:0000 apparaisse. Le chronomètre se remet à zéro et les informations enregistrées de l'exercice disparaissent.

Si vous oubliez de quitter le mode de mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et retiré l'émetteur de votre poitrine, le cardiofréquencemètre repasse en mode heure dans les 5 minutes.

7. CONSULTATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Les données de votre dernière séance d'entraînement sont sauvegardées dans un fichier, ce, jusqu'à ce que vous relanciez le chronomètre. Les données d'entraînement antérieures sont alors remplacées par les nouvelles. Le cardiofréquencemètre Polar ne peut sauvegarder qu'un seul fichier d'entraînement. Les données d'entraînement sont sauvegardées si le chronomètre a fonctionné pendant plus d'une minute.

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'ecran "FILE" (Fichier). "FILE" s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "FILE" des données d'entraînement.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour consulter les données d'entraînement.

Date
Date de la dernière séance d'entraînement.

Durée de l'Entraînement (Exe. Time)
La durée d'entraînement est la durée d'entraînement pendant le fonctionnement du chronomètre.

Temps Passé dans la Zone Cible (In Zone)
Il s'agit de la durée de l'entraînement passée dans la OwnZone ou dans la zone cible définie par vous-même.

Limites de la Zone Cible (Limits)
Cet écran affiche les limites de la zone cible utilisées lors de l'entraînement.

Fréquence Cardiaque Moyenne (Average Hr)
Cet écran affiche la FC moyenne mesurée pendant la séance d'entraînement.

Dépense Calorique au Cours de l'Entraînement (KCAL / FAT)
Cet écran affiche le nombre de kilocalories consommées au cours de la séance d'entraînement ainsi que le pourcentage de consommation de graisses dans la consommation énergétique totale.

Dépense Calorique Totale (Tot. KCAL)
La fonction dépense calorique totale mémorise les données cumulées de plusieurs séances d'entraînement. Cette fonction donne le cumul de la dépense calorique sur plusieurs séances d'entraînement. Elle vous permet de suivre votre dépense calorique totale, par exemple pour une semaine d'entraînement.

Vous pouvez soustraire des calories du montant total.
Les kilocalories sont soustraites par décréments de 10 kcal.
1. Depuis l'écran "TOT. KCAL".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l'écran "TOT. KCAL". La quantité totale de kilocalories clignote.
3. Vous pouvez maintenant soustraire des calories en appuyant sur ▼ (flèche bas).
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.

Après avoir soustrait des calories de la valeur “TOT. KCAL”, il n’est plus possible de restaurer la valeur de départ.

Cette fonction est utile pour le suivi d’un programme de perte de poids puisqu’elle permet de prendre en compte les effets de l’entraînement ainsi que les apports caloriques.

Mise à zéro du compteur de dépense calorique totale :

1. Depuis l’écran “TOT. KCAL”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l’écran “TOT. KCAL”.
   La quantité totale de kilocalories clignote.
3. Appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
   “RESET” clignote.
   0 s’affiche.

Si vous relâchez ▼ (flèche bas) quand “RESET” clignote, la valeur du compteur n’est pas remise à zéro.

Durée Totale d’Entraînement (Tot. TIME)

La fonction de compteur de durée d’entraînement mémorise les données cumulées sur plusieurs séances d’entraînement. Cette fonction donne le cumul de la durée de plusieurs séances d’entraînement. Elle vous permet de suivre votre durée d’entraînement totale, par exemple pour une semaine d’entraînement.

Mise à zéro du compteur de durée d’entraînement totale :

1. Depuis l’écran “TOT. TIME”.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans l’écran “TOT. TIME”.
   La durée totale d’entraînement clignote.
3. Appuyez longuement sur ▼ (flèche bas).
   “RESET” clignote.
   00:0000 s’affiche.

Si vous relâchez ▼ (flèche bas) quand “RESET” clignote, la valeur du compteur n’est pas remise à zéro.

Dernier Index Personnel (OwnIndex)

Vous pouvez afficher votre OwnIndex basé sur votre dernier Polar Fitness Test ainsi que la date du test.

Pour des détails complémentaires relatifs à la réalisation du Polar Fitness Test et à l’interprétation du OwnIndex veuillez vous référer au chapitre OwnIndex.

L'OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} fréquemment utilisé pour préciser la forme aérobie. OwnIndex est un résultat du Polar Fitness Test, un test facile, sûr et rapide qui permet d'estimer la puissance aérobie. L'OwnIndex est basé sur la FC, la variabilité de la FC au repos, les paramètres personnels et une auto-évaluation de l'activité physique.

La forme cardiovasculaire ou aérobie indique l'efficacité du transport de l'oxygène dans votre organisme par votre système cardiovasculaire. Plus votre coeur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore.

Une bonne forme cardiovasculaire présente de nombreux avantages pour la santé. Elle réduit par exemple votre risque de maladie cardiovasculaire, d'attaque et d'hypertension.

Si vous désirez améliorer votre forme cardiovasculaire, il faut un minimum de 6 semaines d'entraînement régulier pour constater une amélioration notable. Les personnes en petite forme progressent plus rapidement alors qu'il faut plus de temps pour les personnes plus actives.

La forme cardiovasculaire s'améliore surtout avec une activité physique qui met en action de grands groupes musculaires. On peut citer par exemple la marche, le jogging, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et le cyclisme.

Pour pouvoir suivre les progrès de votre condition physique, commencez par mesurer deux fois votre OwnIndex au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une ligne de base fiable. Répétez ensuite le test environ une fois par mois.

Le Polar Fitness Test est destiné aux personnes adultes en bonne santé.

8.1 RÉGLAGES DU FITNESS TEST

Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants :

- Programmez votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le mode Fitness test.

Réglage du Niveau d'Activité

Depuis l'écran de l'heure.

1. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS". "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "USER SET".
4. Appuyez sur START/STOP/OK jusqu'à l'écran "ACTIVITY". "ACTIVITY" s'affiche et "LOW/MIDDLE/HIGH/TOP" (faible/moyen/élevé/haut niveau) clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour programmer le niveau d'activité adéquat.
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider. "USER SET" s'affiche.
7. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

Réglage du niveau d'activité
Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont changé depuis moins de six mois.

Low (Faible) Vous ne vous entraînez pas de manière régulière. Vous marchez pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique qui vous essoufle ou vous fait transpirer.

Middle (Moyen) Vous participez régulièrement à un sport amateur. Vous courez par exemple 8 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant 30-60 minutes par semaine. Ou votre activité professionnelle nécessite un minimum d'activité physique.

High (Elevé) L'exercice physique fait partie de votre vie. Vous vous entraînez régulièrement au moins 3 fois par semaine avec un rythme soutenu. L'entraînement vous met à bout de souffle et vous fait transpirer. Vous courez par exemple régulièrement plus de 16 km par semaine ou vous pratiquez une activité physique comparable pendant plus de 1,5-2 heures par semaine.

Top (Haut niveau) Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

Activation du Mode Fitness Test

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "OPTIONS".
   "OPTIONS" s'affiche.
2. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans le menu "OPTIONS".
   "USER SET" s'affiche.
3. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "FIT.TEST".
   "FIT. TEST" ON/OFF s'affiche.
4. Appuyez sur START/STOP/OK pour entrer dans la menu "FIT.TEST".
   ON ou OFF clignote.
5. Appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) pour activer le test (ON).
6. Appuyez sur START/STOP/OK pour valider.
7. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

8.2 RÉALISATION DU TEST

La réalisation d'un test fiable nécessite les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les bruits qui pourraient distraire (télévision, radio, téléphone) et la présence de personnes qui pourraient s'adresser à vous.
- Pour chaque répétition du test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez de faire un repas important ou de fumer dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.

Préparez le Récepteur

1. Depuis l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) jusqu'à l'écran "FIT. TEST".
   "FIT. TEST" s'affiche.

Relaxez-vous pendant 1-3 Minutes

2. Allongez-vous, relâchez vos muscles et votre esprit.

Démarrez le Test

3. Appuyez sur START/STOP/OK pour démarrer le test.
   Le récepteur commence par rechercher votre FC.
   "TEST ON" et la FC s'affichent.
   Le test commence.

Si vous désirez que le signal sonore soit activé pendant le Fitness test, vérifiez que le symbole •)) est affiché. Appuyez longuement sur ☰●/•)) pour activer le signal sonore. Le signal sonore vous indique la fin du test.

4. Le test dure 3-5 minutes. Restez allongé et détendu, ne levez pas les bras ou les jambes et évitez tout mouvement pendant la réalisation du test. Ne parlez à personne.
   L'écran affiche votre OwnIndex, son interprétation et la date du test.
5. Pour revenir à l'écran de l'heure, appuyez sur ▲ (flèche haut) ou ▼ (flèche bas) ou appuyez longuement sur START/STOP/OK.

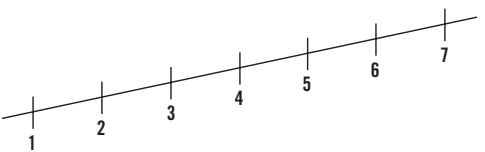
Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur START/STOP/OK. Le dernier OwnIndex n'est pas effacé.

"FAILED TEST" (Echec du test) s'affiche temporairement.
L'écran affiche votre dernier OwnIndex, son interprétation et la date du test.

Le test échoue si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée. Relancez la procédure.

8.3 RÉSULTATS DU FITNESS TEST

Le résultat du test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de vous situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications.
L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardiovasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.



1-3 Une augmentation de l'activité est nécessaire pour la santé et la forme physique.
4 Un maintien des habitudes actuelles d'entraînement favorise une bonne santé. Une augmentation de l'entraînement permet d'améliorer la condition physique.
5-7 Le maintien des habitudes d'entraînement actuelles est favorable à la santé et à la condition physique.

CLASSIFICATION DE LA CONDITION PHYSIQUE	Age (années)	1 Very poor (très mauvais)	2 Poor (mauvais)	3 Fair (faible)	4 Average (moyen)	5 Good (bon)	6 Very good (trés bon)	7 Excellent (excellent)
HOMMES	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
FEMMES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Référence : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med ; 61:3-11, 1990.

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

9.1 ENTRETIEN DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR

Émetteur WearLink
- Nettoyez régulièrement l'émetteur détachable à l'eau savonneuse. N'utilisez jamais d'alcool ou de matériaux abrasifs, tels que brosses métalliques ou détergents chimiques, pour nettoyer les éléments de l'émetteur.
- Essuyez l'émetteur détachable uniquement avec un linge, en procédant délicatement pour ne pas l'endommager.
- Ne mettez jamais l'émetteur détachable dans un lavelinge ou un sèche-linge pour le nettoyer ou le sécher.

Ceinture
- Vous pouvez laver la ceinture élastique en machine à une température de +40 °C. Nous vous conseillons cependant de placer la ceinture dans un filet de protection.
- Nous vous recommandons de laver la ceinture après chaque usage, notamment après utilisation dans une eau fortement chlorée (comme l'eau de piscine).
- Si vous lavez la ceinture en machine, sélectionnez un programme sans essorage.
- Ne mettez pas la ceinture à sécher dans un sèche-linge.
- Ne repassez pas la ceinture.

Entretien
- Rangez votre émetteur dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. S'il est encore humide, ne le rangez pas dans un endroit imperméable à l'air, comme un sac plastique ou un sac de sports. Attention à la condensation et à l'humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur peut continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Évitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de +50 °C).
- Évitez l'exposition directe aux rayons du soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

9.2 PILES

L'émetteur WearLink
La durée de vie moyenne de l'émetteur codé détachable Polar WearLink est estimée à 2 ans (1 h/ jour, 7 jours/ semaine). Si votre émetteur ne fonctionne plus, il se peut que cela provienne de la pile. Nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé par Polar pour effectuer le remplacement de la pile.

Toutefois, vous pouvez remplacer vous-même la pile de l'émetteur codé détachable Polar WearLink en suivant la procédure ci-après. Pour remplacer la pile, vous aurez besoin d'une pièce de monnaie, d'un joint d'étanchéité (inclus avec le produit) et d'une pile de type CR2025.

1. Ouvrez le boîtier de la pile de l'émetteur détachable à l'aide d'une pièce de monnaie, en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de la position CLOSE (fermé) à la position OPEN (ouvert). Le couvercle se déloge de son boîtier.
2. Retirez le couvercle du boîtier de la pile, enlevez la pile usagée et placez une pile neuve dans le boîtier.
3. Retirez le joint d'étanchéité du compartiment de la pile et remplacez-le par un joint neuf.
4. Positionnez la pile de sorte que le côté négatif (-) soit contre le circuit et le côté positif (+) contre le couvercle.
5. Ajustez la pile dans son boîtier, puis remettez le couvercle de manière à ce que la flèche soit dirigée vers la position OPEN (ouvert). Vérifiez que la languette en plastique est correctement positionnée dans son encoche.
6. Appuyez doucement sur le couvercle afin qu'il soit au même niveau que le boîtier.
7. Verrouillez le couvercle en faisant tourner la flèche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur la position CLOSE (fermé) à l'aide de la pièce de monnaie. Vérifiez que le couvercle est bien fermé.

! Afin de ne pas endommager le couvercle du boîtier de votre émetteur, il est conseillé de ne l'ouvrir qu'en cas d'absolue nécessité. Vous pourrez vous procurer un kit de remplacement de pile (comprenant une pile de type CR 2025 ainsi qu'un joint d'étanchéité) auprès d'un service après-vente ou revendeur agréé Polar. Pour les USA et le Canada: des joints d'étanchéité sont disponibles auprès du service après-vente agréé Polar.

Récepteur Polar
La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est estimée à 20 mois en utilisation normale (1 h / jour, 7 jours par semaine). Cependant, votre appareil étant fourni avec une pile insérée, la durée de vie réelle de cette première pile peut paraître inférieure. L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement.

Il n'est pas recommandé d'ouvrir le récepteur vous-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces garanties, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

9.3 SERVICE
Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, expédiez l'appareil à un service après-vente agréé Polar (directement ou par le biais de votre revendeur). Pour les adresses voir la dernière page de couverture de ce guide.

! L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

10.1 EN MILIEU AQUATIQUE

Le cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 100 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la FC en milieu aquatique est techniquement difficile pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court-circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de FC.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques durant des compétitions de natation peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du coeur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et le pourcentage de gens ayant des problèmes de mesure de la FC est considérablement plus élevé en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

10.2 INTERFÉRENCES

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Interférences entre Utilisateurs

En mode non codé, le récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément peuvent causer des lectures incorrectes.

Appareils de Cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

10.3 RÉDUCTION DES RISQUES D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est important d'être attentif aux réactions de votre corps pendant l'exercice. Si vous ressentez une douleur soudaine ou une fatigue excessive, il est conseillé d'arrêter l'exercice ou de le poursuivre de manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

! Si vous utilisez un spray insecticide, assurez-vous que le produit ne soit pas mis en contact avec l'émetteur!

QUE FAIRE SI...

...VOUS NE SAVEZ PLUS OÙ VOUS EN ÊTES DANS UN CYCLE DE RÉGLAGE ?
Appuyez longuement sur START/STOP/OK pour revenir à l'écran de l'heure.

...LA DÉTERMINATION DE MA OWNZONE ME DONNE RAREMENT DES LIMITES DE FC BASÉES SUR LA VARIABILITÉ DE LA FC (OZ.V) ?

1. Vérifiez que la ceinture élastique est suffisamment serrée.
2. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
3. Mettez l'émetteur 15-20 minutes avant de démarrer l'entraînement pour établir un bon contact entre les électrodes et la peau.
4. Démarrez suffisamment lentement la première étape de détermination de la OwnZone. Si le cardiofréquencemètre établit des limites de FC basées sur l'âge (OZ.A) au cours des deux premières minutes, vous avez augmenté trop rapidement votre FC. La valeur de la FC ne doit pas augmenter de plus de 20 battements/ minute par rapport à la fréquence de départ. Vous pouvez profiter de ce stade pour enfiler votre tenue de sport.
5. Si vous obtenez des limites de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) ou des limites précédentes basées sur la variabilité de la FC (OZ.L) après 5 minutes, l'augmentation de votre FC n'a pas été suffisamment rapide. Vous devez accélérer plus rapidement votre FC pendant la détermination de la OwnZone.
6. Si vous avez toujours marché ou couru pour déterminer la OwnZone, la marche en montée, le vélo ou un ergomètre pourrait mieux vous convenir.
7. Le stress ou une charge mentale intense peut réduire la variabilité de la FC de sorte que le point de disparition de la variabilité de la FC ne peut pas être mesuré. Asseyez-vous et relaxez-vous pendant 5-10 minutes avant de commencer l'entraînement pour faire baisser votre FC.
8. Chez un petit pourcentage de personnes, la variabilité de la FC ne disparaît pas totalement avec l'augmentation du niveau d'effort. Dans ce cas, les limites basées sur l'âge sont la meilleure estimation pour la zone d'entraînement.

...LES LIMITES DE LA OWNZONE BASÉE SUR LA VARIABILITÉ DE LA FC (OZ.V) VARIENT CONSIDÉRABLEMENT ?
La variabilité de la FC est très sensible à toutes les modifications de l'organisme et de l'environnement. Les limites de FC OZ.V sont notamment affectées par votre forme physique, l'heure de détermination de la OwnZone, le type d'entraînement et le mental. La limite inférieure de FC de la OZ.V peut varier de 30 battements pour une même personne.

Il est cependant important que l'entraînement dans la OwnZone soit ressenti comme léger ou modéré. Par exemple, si vous augmentez votre FC trop rapidement après la première étape, les limites de FC de la OwnZone pourraient être trop élevées. Si les limites de la OwnZone semblent trop élevées, Polar recommande de lancer une nouvelle détermination de la OwnZone.

...SI LA FC NE S'AFFICHE PAS (- -)?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.)
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE SYMBOLE DE COEUR CLIGNOTE IRRÉGULIÈREMENT?

1. Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de FC dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE D'UNE AUTRE PERSONNE CRÉE DES INTERFÉRENCES ?

Il est possible qu'un autre utilisateur ait activé le même code que vous. Dans cette situation, restez à distance de l'autre utilisateur ou procédez comme suit :

1. Arrêtez le chronomètre et la mesure de la FC.
2. Retirez l'émetteur de la poitrine pendant 10 secondes.
3. Replacez l'émetteur et relancez la mesure de la FC.

...LA FC AFFICHÉE DEVIENT IRRÉGULIÈRE OU TRÈS ÉLEVÉE ?

Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NE RÉPOND PLUS AUX BOUTONS ?

Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. La réinitialisation annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Les données utilisateur et les options de mesure sont sauvegardées.

1. Appuyez sur le bouton RESET avec la pointe d'un stylo.
   L'écran se remplit de chiffres.
   Si dans la minute qui suit votre reset vous n'appuyez sur aucun bouton, le récepteur se mettra en mode veille.
2. Appuyez ensuite une fois sur l'un des quatre boutons.
   Le cardiofréquencemètre Polar affiche l'heure.

...L'ÉCRAN EST VIDE OU À PEINE VISIBLE ?

Le cardiofréquencemètre Polar est éteint quand il sort de l'usine. Pour l'allumer, appuyez deux fois sur START/STOP/OK.

L'écran du cardiofréquencemètre Polar se met en mode heure. Le premier signe d'un affaiblissement de la pile est un manque de contraste des chiffres quand l'écran est éclairé. Faites vérifier les piles.

...LA PILE DU RÉCEPTEUR DOIT ÊTRE REMPLACÉE ?

Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. Cette disposition est indispensable pour maintenir la validité de la garantie et éviter son annulation suite à des interventions inadéquates réalisées par du personnel non agréé. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardio-fréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

12. GLOSSAIRE POLAR

Indique une transmission codée de la FC. La partie intérieure du symbole du coeur clignote au rythme de votre coeur.

Sur l'écran de l'heure, ce symbole indique que l'alarme est activée. Dans le mode "Measure" ou "Exercise", ce symbole indique qu'un signal sonore vous avertira si vous sortez des limites de votre zone cible.

: Points de progression dans le mode "Exercise". 1 point correspond à 10 minutes passées dans la zone cible.

AGE : Indiquez votre âge dans les données utilisateur.

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.

AM/PM : Indique un mode d'affichage de l'heure en 12 heures.

AVERAGE Hr : FC moyenne lors de l'entraînement.

Transmission codée de la FC : L'emetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n'accepte que la FC transmise par votre émetteur codé Polar. Le codage des signaux réduit les interférences croisées liées à la présence d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l'environnement.

Electrodes : Zones placées sur la partie interne de la ceinture émettrice, qui permettent de capter les signaux électriques émis par le coeur.

EXERCISE : Mode de mesure de la FC ; le chronomètre est activé et les données d'entraînement sont enregistrées.

EXE. TIME : Durée totale d'entraînement.

FAT : Indique le pourcentage de graisses dans la consommation calorique totale.

FC_{max} : FC maximum.

FILE : Menu Fichier pour la consultation des données d'entraînement.

FC : Nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

IN ZONE : Durée passée dans la zone cible.

KCAL : Indique la consommation calorique de la séance d'entraînement.

Limites de la zone cible, réglage manuel : Elles sont déterminées comme des pourcentages de la FC maximale déduite ou mesurée. Les pourcentages sont convertis en FC (bpm).

MEASURE : Mode de mesure de la FC ; le chronomètre est désactivé.

OPTIONS : Menu de réglage des données utilisateur, des fonctions optionnelles de la FC et des fonctions de la montre.

OWNCAL : Dépense calorique au cours de l'entraînement.

OWNINDEX : L'OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max}. L'OwnIndex est le résultat du Polar Fitness Test.

OWNZONE, OZ. : Zone cible personnelle déterminée par le cardiofréquencemètre Polar. La OwnZone est individuelle et indique l'intensité légère à modérée d'un entraînement.

OZ : Indique une procédure de détermination de la OwnZone.

OZ.A : Indique les limites de la OwnZone déterminées en fonction de votre âge.

OZ.L : Limites de la dernière OwnZone.

OZ.V : Indique les limites de la OwnZone sur base de la variabilité de votre FC.

SEX : Indique le sexe (masc. ou fém.) dans les données utilisateur.

TIME : Indique l'heure dans les réglages de la montre.

Mode d'affichage de l'heure : Affichage en 12 ou 24 heures.

Tot. KCAL : Dépense calorique totale cumulée des séances d'entraînement.

Tot. TIME : Durée totale cumulée des séances d'entraînement.

Variabilité de la FC : Fluctuations des intervalles entre les battements cardiaques. Variabilité de la FC d'un sujet sain ; elle est généralement beaucoup plus importante au repos et lors d'un entraînement léger. La variabilité de la FC disparaît progressivement quand l'exercice devient plus intense et quand la FC augmente.

USER SET : Menu de réglage des données utilisateur.

Zone cible, TZ : Zone située entre la limite supérieure et la limite inférieure de la zone cible. Elle peut être définie automatiquement par le cardiofréquencemètre Polar ou manuellement par l'utilisateur.

13. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

ÉMETTEUR DETACHABLE POLAR WEARLINK

Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité pile :	Joint torique FPM 20,0 x 1,0
Durée de vie de la pile :	En moyenne 1300 heures d'utilisation
Température d'utilisation :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau :	Polyamide
Étanchéité :	Jusqu'à 30 mètres

CEINTURE ÉMETTRICE

Matériau :	Polyuréthane, polyamide, nylon, polyester et élasthanne

RÉCEPTEUR

Type de pile :	CR 2032
Durée de vie de la pile :	En moyenne 20 mois (1 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation :	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Etanchéité :	Jusqu'à 100 mètres
Précision de la formule de détermination des limites de FC de la OwnZone basée sur l'âge (OZ.A) :	± 1 bpm
Précision de la mesure de la FC :	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière
Capot arrière, fermoir du bracelet et maillons :	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.

RÉGLAGES PAR DÉFAUT

Heure	24 h
Alarme	OFF
N°d'utilisateur	1
Poids	00 (kg)
Taille	00 (cm)
Age	0
Sexe	Masc.
Activité	Faible
OwnZone	OFF
Limite supérieure (manuel)	160
Limite inférieure (manuel)	80
OwnCal	OFF
Test Polar Fitness	OFF

VALEURS MAXIMALES

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 - 240 bpm
Kcal	99999 kcal
Tot. kcal	999999 kcal
Durée tot.	9999 h 59 min 59 s

14. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Copyright© 2003-2004
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande

Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.

Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.
Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants : FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3,US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240,FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.
Autres modèles déposés.

15. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Activation/désactivation de OwnCal (mesure de la dépense calorique) 93
Activation/désactivation de la OwnZone 92
Activation/désactivation du signal sonore de la zone cible 102
Affichage de la FC 102
Affichage des progrès en cours d'entraînement 103
Arrêt de la mesure de FC 104
Boutons et leurs fonctions 88
Changement des limites de la FC 103
Changement d'utilisateur 102
Consultation des données d'entraînement 105
Décharge de responsabilité 120
Démarrage/arrêt du chronomètre 102
Démarrage de la mesure de la FC 98
Dernier index personnel (OwnIndex) 106
Eclairage de l'écran 102
Entretien et réparations 111
Fonctions disponibles durant la mesure de la FC 102
Garantie 119
Glossaire 117
Modes et leurs fonctions 85
OwnIndex 107
OwnZone 99
Précautions d'emploi 113
Questions fréquentes 115
Réglage de la date 96
Réglage de l'alarme 95
Réglage de l'âge 91
Réglage de l'heure 96
Réglage de la montre 95
Réglage de la taille 91
Réglages des données utilisateur 90
Réglages des fonctions optionnelles 92
Réglage du niveau d'activité 91
Réglage du poids 91
Réglage du sexe 91
Réglages du Polar Fitness Test 107
Réglage manuel des limites de FC 93
Réglage du Signal sonore 102
Réglage utilisateur 1 ou 2 90
Remise à zéro de la durée totale d'entraînement 106
Remise à zéro du chronomètre 100, 103
Remise à zéro du compteur de consommation calorique totale . 106
Soustraction de calories du montant total 105
Spécifications techniques 118
Polar Fitness Test ON/OFF 94
Vérification des limites de FC 103